

RAPORTTILOMAKE

Päiväys ja paikka: 24.4.-5.5.297 Toksova, Venäjä	Tapahtuma: EG ja MM valmistava leiri	Raportin laatija: Jarkko Pitkänen
<p>Yleistä: Leirin olosuhteet ja puitteet olivat hyvät. Majoittuminen, ruokailut ja harjoittelu tapahtui Toksovan talviurheilun valmennuskeskuksessa, joka sijaitsi tunnin ajomatkan päässä Pietarin keskustasta. Lajiharjoitteluun puitteet olivat kohtuulliset, sillä kehiä ei ollut ja oheisharjoitteluunkin välineet olivat rajalliset. Tästä huolimatta leirillä saatiin tehtyä kaikkia tarvittavat harjoitteet.</p> <p>Vuorokausihinta leirillä oli 50€ päivä sisältäen kuljetukset, harjoittelun, majoituksen ja kolme ruokaa. Matkustuksen ja ylläpidon yhteenlaskettu vuorokausihinta oli 59,10€, jota voidaan pitää varsin edullisena leirin ja sille osallistuvien joukkueiden tasoon nähden.</p> <p>Leirille osallistui Suomen joukkueen kanssa yhtä aikaa reilut 40 nyrkkeilijää Venäjältä, Skotlannista, Meksikosta ja Kuubasta.</p>		
<p>Joukkue leirillä 60 Arslan Khataev 64 Niazz Ahmadi 75 Muhammad Abdilrasoon 75 Joon Roth 91 Krenar Aliu</p> <p>valmentajat Jarkko Pitkänen, Joni Turunen</p>		
<p>Ohjelma</p> <p>Liitteenä</p>		
<p>Erityistä: Suomen joukkueen toiminta kv.leireillä on vakiintunut, ja perusarki sujuu helposti. Sopeutuminen kv.leirien harjoitteluun ja sen vaatimukseen kesti noin 3-4 päivää. Edellisestä vastaavasta leiristä oli kaikilla urheilijoilla liian pitkä aika.</p> <p>Leirillä muiden maiden laji- ja fysiikkaharjoittelua seuratessa saattoi huomata, että niiden painotukset hieman poikkesivat Suomessa vallalla olevista käytännöistä. Joskin Venäjänkin eri joukkueiden harjoittelu poikkesi hieman toisistaan.</p> <p>Leirille osallistuneet urheilijoiden suoritustaso ja -valmius parani leirin edetessä. Harjoitus, päivä ja leirikohtaiset tavoitteet on syytä asettaa aina valmennuksen toimesta.</p> <p>Lajiharjoittelu toteutettiin kokonaisuudessaan yhdessä. Fysiikkaharjoittelu toteutettiin yksilöllisesti.</p>		